

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MURID SD NEGERI SUNGGUMINASA IV KABUPATEN GOWA

Oleh : Aulia Ahmad Maulana

Fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri makassar. 2019

ABSTRAK

Aulia Ahmad Maulana, 2019. Kontribusi kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa; (2) Apakah ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa; (3) Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa; (4) Apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa.

Populasinya adalah keseluruhan murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak (*simple random sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi pearson product moment (r), dan hasil analisis korelasi ganda (R) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa, dengan nilai r sebesar 0,521 ($P_{\text{value}} \leq \alpha 0,05$); (2) Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa, dengan nilai r sebesar 0,508 ($P_{\text{value}} \leq \alpha 0,05$); (3) Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa, dengan nilai r sebesar 0,517 ($P_{\text{value}} \leq \alpha 0,05$); (4) Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa. dengan nilai R_{hitung} sebesar 0,769 ($P_{\text{value}} \leq \alpha 0,05$) dengan persentase sebesar 76,90%; dan nilai F_{hitung} (F) sebesar 28,831.

PENDAHULUAN

Olahraga perlu ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia secara keseluruhan. Dalam hal ini berkaitan dengan peningkatan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat yang pada dasarnya bertujuan untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Disamping itu perlu pemantapan organisasi induk cabang olahraga mulai dari tingkat daerah sampai ke tingkat nasional.

Pembangunan di bidang olahraga merupakan bagian dari pembangunan daerah atau bangsa secara keseluruhan, demikian pula kemajuan yang dicapai dalam bidang olahraga merupakan salah satu alat untuk mengukur perkembangan suatu daerah atau bangsa. Melalui pembangunan di bidang olahraga yang di capai dengan olahraga prestasi, maka dapat menjadikan daerah atau bangsa terkenal.

Peningkatan prestasi olahraga merupakan fenomena yang selalu menjadi tantangan, dan fenomena tersebut tidak habis-habisnya untuk dijadikan permasalahan sepanjang masa. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan

dan teknologi, maka usaha yang dilakukan pada hakekatnya berdasarkan kajian dan ilmu pengetahuan. Pada dasarnya ilmu pengetahuan adalah usaha yang diperoleh atas dasar metode ilmiah, yaitu suatu prosedur untuk mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah secara sistematis, metodologis dan prosedur melalui suatu penelitian. Dari sekian banyak cabang olahraga yang ada, salah satunya yang dapat menunjang prestasi adalah olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki, mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Hal ini mungkin dikarenakan jenis permainan ini dapat dimainkan didaerah lapang dan melibatkan banyak orang. Dari hal kegembiraan dimungkinkan olahraga ini juga sangat cukup memberikan hiburan, tantangan dan pengembangan kreatifitas dalam permainannya.

Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan sepakbola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan

bimbingan kepada para murid atau atletnya. Oleh karena itu, pelatih, guru penjas atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik murid atau atletnya sesuai tingkat usianya.

Menitikberatkan pada sekolah-sekolah dengan masalah pembinaan khususnya pendidikan olahraga memang sangat tepat, Sekolah adalah tempat anak berkembang secara positif untuk menjadi manusia yang bertanggungjawab dan mandiri. Sekolah merupakan tempat anak di bimbing dan di latih agar dapat memiliki mental, fisik yang kuat, terampil dan cekatan. Akan halnya jika cabang olahraga sepakbola diperkenalkan sedini mungkin di sekolah-sekolah agar merupakan modal dasar untuk mengembangkan prestasi dimasa yang akan datang.

Dalam permainan sepakbola terdiri atas beberapa teknik, salah satunya adalah teknik kemampuan tendangan jarak jauh. Untuk mencapai hasil tendangan yang maksimal selain kondisi fisik, teknik juga harus diperhatikan khususnya teknik kemampuan tendangan jarak jauh. Penguasaan teknik dasar sepakbola terutama teknik kemampuan tendangan jarak jauh sangat berarti bagi seorang pemain agar hasil tendangan bola yang dilakukan lebih keras, terarah dan akurat.

Cabang olahraga sepakbola bagi murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa pada beberapa tahun ikut disetiap kejuaraan antar pelajar masih belum bisa meraih prestasi dengan baik, berkaitan dengan belum menguasai teknik dasar menendang bola dalam permainan sepakbola secara sempurna dan sarana dan prasarana masih sangat minim serta tidak didukung oleh faktor kemampuan fisik, kemampuan fisik itu sendiri yaitu kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan.

Kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang besar dalam upaya mendukung tercapainya suatu prestasi pada umumnya, khususnya dalam permainan sepakbola. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap kegiatan atau aktivitas fisik. Kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh setiap pemain akan memberi dampak positif dalam pengembangan teknik kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola dalam permainan sepakbola.

Panjang tungkai adalah salah satu anggota tubuh bagian bawah yang dapat diukur mulai dari telapak kaki hingga bagian tulang yang menonjol keluar pada bagian atas tulang paha (*trochanter mayor*). Satuan panjang tungkai adalah centimeter. Dengan tungkai yang panjang

sangat efektif mendukung jauhnya tendangan yang dilakukan sehingga besar kemungkinan diperoleh hasil tendangan bola yang maksimal.

Komponen fisik lain yang dibutuhkan dalam kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola adalah keseimbangan. Adapun yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat akan melakukan tendangan pada bola. Hal ini penting karena dengan keseimbangan yang baik memungkinkan tendangan yang dilakukan mengenai bola dengan tepat dan hal ini dapat menunjang keras dan akurasi tendangan ke sasaran.

TINJAUAN PUSTAKA

Setiap penelitian senantiasa didasari oleh kajian pustaka yang merupakan argumentasi dalam suatu kerangka pikir, dan dijadikan untuk merumuskan hipotesis penelitian. Dalam kajian pustaka yang dasarnya mengemukakan landasan teori tentang hal-hal pokok berkaitan dengan permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di masyarakat. Hal ini

tentunya banyak digemari oleh anak-anak usia sekolah dasar. Hal ini terlihat dari pelajaran sepakbola merupakan materi ajar wajib dimata pelajaran Penjasorkes di sekolah. Zidane Muhdhor Al-Hadiqie, (2013:9) mengemukakan bahwa Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sedangkan menurut Suwandi dkk (2010:70) Bentuk lapangan sepakbola adalah persegi panjang. Dalam peraturan yang sesungguhnya, lapangan standar sepakbola berukuran 100-110 meter, lebar 64-74 meter.

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Untuk itu, agar seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik, maka di samping harus didukung dengan kemampuan fisiknya yang memadai, perlu pula mengenal dan menguasai teknik-teknik dasar permainan sepakbola itu sendiri. Secara khusus mengenai teknik permainan sepakbola dikemukakan oleh Subroto, dkk,

(2010:31). bahwa “teknik sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang diperlukan dalam usaha mengembangkan prestasi maksimal dengan tenaga minimal. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1991:40) bahwa “yang di maksud dengan teknik permainan sepakbola ialah semua gerakan dengan atau tanpa bola berguna dalam permainan”.

Teknik tanpa bola bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atau kondisi fisik secara optimal dan mendasar agar dapat lebih cepat menguasai teknik dasar lainnya. Teknik ini meliputi unsur-unsur teknik gerak badan, sebagaimana yang dikemukakan oleh Abd. Adib Rani (1992:16) ada tiga macam yaitu: “(1) gerak lari, (2) gerak lompat, dan (3) gerak tipuan.

2. Tendangan dalam Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola adalah suatu bentuk permainan yang objeknya bola dan lebih banyak dimainkan oleh anggota gerak badan bagian bawah. Meskipun demikian, bagian tubuh lainnya juga memiliki peranan. Oleh karena anggota gerak badan bagian bawah lebih dominan, maka dibutuhkan penguasaan teknik-teknik

atau strategi permainan, salah satu bagian terpenting dan sulit dipelajari dalam permainan sepakbola adalah teknik bermain sepakbola, teknik bermain sepakbola merupakan syarat mutlak yang harus dikuasai oleh seorang pemain, sebab didalamnya banyak terkandung beberapa hal yang pokok tentang sepakbola.

Kemampuan menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain yang menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan, pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efektif dan efisien. Menendang bola dapat dilakukan saat bola dalam keadaan diam, menggelinding, maupun melayang. Dalam penelitian ini bola yang ditendang dalam keadaan diam. Mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik maka perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang.

Kemampuan menendang bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Sukatamsi (1984:44), bahwa seseorang pemain

yang tidak dapat menguasai teknik menendang dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik

Menurut A. Sarumpaet (1992:20), menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Fungsi dari tendangan ada beberapa macam antara lain: 1) Untuk memberi umpan pada teman, 2) Untuk menembak bola ke arah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, 3) Untuk menyapu bola atau menghalau bola di daerah gawang atau pertahanan langsung ke depan, 4) Untuk melakukan berbagai macam tendangan, khususnya tendangan bebas, tendangan sudut, maupun tendangan hukuman.

3. Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai juga dikenal dengan istilah tenaga eksplosif, yang sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Hakekatnya bahwa kekuatan tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik, dimana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak. Harsono (1988:1999)

mengemukakan bahwa: “power lebih diperlukan, dan boleh dikatakan oleh semua cabang olahraga, oleh karena dalam power kecuali ada strength terdapat pula kecepatan”.

Kekuatan merupakan unsur penting dalam tubuh manusia seperti yang dikemukakan oleh Ismaryati (2006:111), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Sedangkan menurut (Harsono, 2007:83) kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan.

Kekuatan otot tungkai juga dikenal dengan istilah tenaga eksplosif, yang sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Hakekatnya bahwa kekuatan tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik, dimana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak. Harsono (1988:1999) mengemukakan bahwa: “power lebih diperlukan, dan boleh dikatakan oleh semua cabang olahraga, oleh karena dalam power kecuali ada strength terdapat pula kecepatan”.

Tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) yang tersusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang tapak

kaki, dan tulang jari-jari kaki. Fungsinya sebagai penahan beban anggota tubuh bagian atas (*upper body*) dan segala bentuk gerakan ambulasi.

Berdasarkan dari beberapa pendapat tentang kekuatan tungkai, Nampak bahwa dua komponen yang penting dalam kekuatan tungkai adalah kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kekuatan tungkai adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang cepat.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kekuatan yaitu “biomekanika, sistem pengungkit, ukuran otot, jenis kelamin, dan faktor umur” (Sajoto, 1988: 108). Kekuatan tungkai diperlukan oleh para pemain sepakbola untuk menendang terutama untuk melakukan tendangan jarak jauh. Untuk melakukan tendangan jarak jauh pada permainan sepakbola, kekuatan tungkai sangat menunjang kemampuan tendangan yaitu dapat menghasilkan tendangan yang keras dan cepat.

Telah dikemukakan bahwa untuk menentukan tenaga eksplosif, haruslah mengkombinasikan dua unsure kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan untuk

melakukan gerakan secara optimal dalam suatu pola gerak, sehingga dalam suatu pengembangan tenaga eksplosif tersebut, dilakukan dengan meningkatkan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama. Dengan demikian tenaga eksplosif yang diharapkan dapat membentuk pelaksanaan gerak akan dapat tercapai.

4. Panjang Tungkai

Panjang tungkai adalah salah satu ukuran antropometrik yaitu ukuran anggota tubuh bagian bawah. Panjang tungkai ditandai dengan ukuran panjang dari tulang-tulang yang membentuk tungkai atas dan tungkai bawah, tulang-tulang tersebut meliputi ; tulang paha (*os femor*), tulang lutut (*os patella*), tulang kering (*os tibia*), tulang betis (*os fibula*), tulang pergelangan kaki (*ossa tarsalia*). tulang-tulang persendian femur patella dan tibia membentuk engsel lutut. Lutut adalah persendian terbesar dari tubuh manusia, dan meskipun relatif kuat, biasanya mudah kena cedera karena susunan fisik yang kompleks dari lutut karena persendian ini seringkali mengalami tekanan yang berlebihan selama melakukan olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh. Ujung proksimal dari tibia membentuk permukaan persendian yang agak cembung. Dua condylus femur yang besar

dikelilingi oleh susunan ligamenta dan otot yang kuat untuk membantu tulang-tulang menyerap kekuatan yang ada ketika lari seperti pada saat pengambilan awalan dan tumpuan dalam nomor lompat jauh.

5. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan hal yang sangat penting pada hampir semua cabang olahraga dan merupakan dasar yang dapat menunjang penguasaan gerak keterampilan olahraga. Nurhasan dan Hasanuddin (2007:180) mengatakan bahwa: “keseimbangan (*balance*) diartikan sebagai kemampuan seseorang mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat neuromuscular”. Sedangkan menurut Harsono (1988:223) Keseimbangan atau *balance* adalah “kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita atau mengontrol sistem *neuromuscular* suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu koordinasi dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Nurhasan dan Hasanuddin, (2007:108) tentang kemampuan menguasai letak titik berat badan yang dikenal dengan istilah keseimbangan bahwa :

Keseimbangan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat neuro-muscular. Jadi keseimbangan dapat diartikan kemampuan seseorang mengontrol alat-alat tubuhnya dalam mempertahankan keadaan seimbang.

Kemampuan mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri dari orang tersebut. Situasi dan kondisi keseimbangan oleh Widiastuti (2011:144) membagi ke dalam dua bagian :

- 1) Keseimbangan statis (*static balance*) adalah keseimbangan mengacu pada kecakapan mempertahankan posisi badan dalam posisi diam.
- 2) Keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) adalah keseimbangan yang memacu kepada posisi badan bergerak.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian, berbobot tidaknya penelitian tergantung pada

pertanggung jawaban metode penelitian, maka harapan metode penelitian harus tepat dan mengaruh pada tujuan penelitian.

Bab ini akan menguraikan pertanggungjawaban metode penelitian, untuk memperoleh hasil tersebut ditempuh langkah-langkah secara sistematis dan kerangka kerja yang logis, Winarno surahman (1982: 86) menjelaskan bahwa: “metode merupakan cara yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan misalnya untuk serangkaian hipotesis dengan mempergunakan teknik serta alat bantu“. Metode yang di pergunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.

Defenisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan murid mempergunakan otot tungkainya dalam menerima beban sewaktu beban bekerja atau beraktivitas.
2. Panjang tungkai adalah salah satu anggota tubuh bagian bawah yang dapat diukur mulai darai telapak

kaki hingga bagian tulang yang menonjol keluar pada bagian atas tulang paha,dan apabila paha digerakkan *trochanter mayor* dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak, alat yang digunakan roll meter dengan satuan centimeter.

3. Keseimbangan yang dimaksud adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan posisi badan/sistem tubuhnya dalam keadaan bergerak. Dalam penelitian ini, kemampuan keseimbangan seseorang diukur dengan menggunakan keseimbangan dinamis.
4. Kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan murid melakukan tendangan bola sejauh mungkin. Alat yang digunakan dalam menentukan jauhnya tendangan yaitu meteran.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi oarang lain yang

mempunyai perhatian terhadapnya. populasi menurut Sugiono (2000:57), mengemukakan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek / subyek yang mempunyai kualitas dan kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”.

Dengan demikian yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan individu yang menjadi objek dalam suatu penelitian. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa.

2. Sampel

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam satu penelitian. Pengertian tentang sampel didasari oleh pandangan Suharsimi Arikunto (1996:117) bahwa: Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling. Sedangkan menurut Winarno Surakhmad (1982:93) dikatakan bahwa sampel adalah penarikan dari sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif

banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemelihan secara acak dengan mempergunakan teknik “*Simple Random Sampling*” dengan cara undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang murid putra SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran yang terdiri atas: kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

1. Deskripsi Data

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran

umum mengenai penyebaran distribusi data kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu harga rata-rata, simpangan baku, modus, median dan distribusi frekuensi.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan pengaruh kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

1. Kontribusi Kekuatan otot tungkai terhadap Kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,521 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = -2,115 + 0,841 X_1$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik kekuatan otot tungkai, semakin baik pula kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa sebaliknya semakin tidak baik kekuatan otot tungkai, maka kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa semakin tidak baik pula.

Pada prinsipnya kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot untuk membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Apabila kekuatan otot tungkai dimiliki secara memadai pada saat melakukan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, maka tentu akan berkontribusi untuk memberikan hasil yang maksimal.

Apabila kekuatan otot tungkai diperhatikan, maka secara fisiologi akan menghasilkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola yang lebih baik. Kekuatan otot tungkai merupakan prakondisi yang menunjang dalam berbagai cabang olahraga termasuk

olahraga sepakbola khususnya kemampuan menendang bola. Oleh karena dengan kekuatan otot tungkai yang baik sangat mendukung tercapainya kemampuan menendang bola yang optimal. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

2. Kontribusi panjang tungkai terhadap Kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa panjang tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,508 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = -39,412 + 0,789 X_2$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik panjang tungkai, semakin baik pula kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa, sebaliknya semakin kurang panjang tungkai, maka kemampuan menendang bola kurang optimal.

Pada prinsipnya panjang tungkai adalah salah satu ukuran antropometrik yaitu ukuran anggota tubuh bagian bawah. Panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai *trochantor mayor*, kira-kira bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan bila paha digerakkan maka akan dapat diraba di bagian atas dari tulang, paha yang bergerak. Panjang tungkai diukur dengan menggunakan meteran (*skala centimeter*) yang pengukurannya dimulai dari persendian tulang paha bagian atas (*trochantor mayor*) sampai ke lantai. Apabila panjang tungkai baik, maka tentu akan berpengaruh untuk memberikan hasil yang optimal dalam kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola.

Apabila panjang tungkai diperhatikan, maka secara fisiologi akan menghasilkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola yang lebih baik. Panjang tungkai merupakan prakondisi yang menunjang dalam berbagai cabang olahraga termasuk olahraga sepakbola khususnya kemampuan menendang bola. Oleh karena dengan panjang tungkai yang baik sangat mendukung tercapainya kemampuan menendang bola yang optimal. Apa yang

telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

3. Kontribusi keseimbangan terhadap Kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga ditemukan bahwa keseimbangan memiliki kontribusi yang kuat dan signifikan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,517 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = -3,430 + 0,283 X_3$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik keseimbangan, semakin baik pula kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, sebaliknya semakin rendah keseimbangan, maka kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola semakin tidak baik.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis maupun dalam posisi statis. Jadi keseimbangan dalam kemampuan menendang bola sangat diperlukan untuk memberikan hasil yang optimal. Apabila

keseimbangan dimiliki pada menendang bola maka tentu akan berkontribusi untuk memberikan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola yang baik.

Apabila keseimbangan diperhatikan pada kemampuan menendang bola, maka secara fisiologi akan mendorong kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola optimal. Jadi keseimbangan merupakan komponen fisik yang sangat penting dalam olahraga, termasuk dalam kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, menjadi rujukan dalam meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Oleh karena itu, dengan pentingnya keseimbangan, maka dapat dipahami bahwa keseimbangan memiliki hubungan yang didasarkan pada kontribusi terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.

4. Kontribusi kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan terhadap Kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis keempat yang menunjukkan adanya kontribusi secara simultan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,769 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = -30,625 + 0,342X_1 + 0,403X_2 + 0,163X_3$. Hasil ini semakin memperkuat hasil pengujian hipotesis pertama, kedua dan ketiga. Dengan demikian kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan dapat menjadi prediktor yang baik bagi kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Artinya, jika kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan berkategori baik, maka dapat dipastikan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola akan lebih baik.

Selain faktor kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan yang memiliki kontribusi terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, masih ada faktor lain yang mempengaruhinya. Hal ini terbukti dengan nilai koefisien determinasi kontribusi kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan

keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola hanya mencapai 76,90%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai tujuan akhir dari suatu penelitian, yang dikemukakan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran sebagai rekomendasi bagi penerapan dan pengembangan hasil penelitian.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa.
2. Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa.

3. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa.
4. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa.

Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Guru diharapkan dapat memberikan penguatan kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan melalui latihan dalam meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.
2. Murid diharapkan memiliki kemauan untuk meningkatkan komponen fisik melalui kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan dalam meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.
3. Penelitian ini membahas tentang kontribusi kekuatan otot tungkai,

panjang tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar membahas, memperluas atau menambah variabel penelitian guna pengembangan penelitian pada cabang olahraga sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpeat, dkk 1991. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. ____: Kata Pena
- Halim, Nur, Ichsan. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Harsono. 2002. *Chaching dan Aspek-aspek Psychologi dalam Coaching*.
- Ilyas Haddade dan Ismail Tola. 1988. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*. Ujung Pandang: FPOK IKIP

- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga, Cetakan 2*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Johson, Barry I, Nelson , Jack K . 1986 *Practical Measurements For Evalution in Physical Education* . New York :Macmilan publishing Compay
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud Dirjen Dikti PPTK, Jakarta.
- Nurhasan dan Hasanuddin. 2007. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Rani, Adib, Abd. 1992. *Materi dan Evaluasi Mengajar Permainan Sepakbola*. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Rohim, Abdul. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Semarang: C.V. Aneka Ilmu.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Soedarminto. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti, P2TK
- Soekamtasi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Subroto, Toto dkk. 2010. *Permainan Besar (bola voli dan sepak bola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2000. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit CV Alfabetha.
- Surakhmat, Winarno. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode dan Teknik*. Bandung: PT Trasito.
- Suwandi dkk. 2010. *Penjasorkes 4*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Pt. Bumi Timur Jaya.